※汁物容器に入っているものには、
▼ が付いています。

1月　献立予定表



給食の実施日は、学校によって異なります。

令和８年度
相模原市中学校給食

日	曜日	献立名 主食	牛乳	おかず	黄色(炭水化物　脂質) 働く力になる	赤(たんぱく質　ミネラル) 血や肉になる	緑(ミネラル　ビタミン) 体の調子を整える	栄養価
12	火	わかめごはん	○	鶏肉のマスタード焼き キャベツとハムのソテー こえびのから揚げ 大豆入り筑前煮 いちごゼリー	ごま油　米油　でんぷん こんにゃく　砂糖　米 **粒入りマスタード**	鶏肉　剣先えび　大豆　わかめ 牛乳 **ハム**	キャベツ　にんじん　れんこん ごぼう　たけのこ　干し椎茸 **いちごゼリー**	エネルギー　825 kcal たんぱく質　36.8 g 脂質　20.0 g 食塩相当量　3.3 g
13	水	ごはん	○	ししゃもの南蛮漬け 煮なます 栗きんとん 根菜入りつくね ▼お雑煮	でんぷん　米油　砂糖　ごま しらたき　米 **栗甘露煮**　**だまこ餅**	ししゃも　油揚げ　鶏肉　牛乳 **根菜入りつくね** **花かまぼこ**	長ねぎ　だいこん　にんじん れんこん　ほうれんそう　干し椎茸	エネルギー　937 kcal たんぱく質　30.9 g 脂質　28.2 g 食塩相当量　3.3 g
14	木	ごはん	○	いかときすの天ぷら 厚焼き卵 煮浸し 肉じゃが 天つゆ	小麦粉　米油　砂糖　じゃがいも しらたき　でんぷん　米 **天つゆ**	いか　きす　花かつお　豚肉　牛乳 **厚焼き卵**	はくさい　もやし　こまつな にんじん　玉葱　グリンピース	エネルギー　904 kcal たんぱく質　35.5 g 脂質　28.5 g 食塩相当量　2.4 g
15	金	ごはん	○	さばのみそ煮 青菜のごま和え きんぴらごぼう ▼けんちん汁 せとか 小正月	ごま　砂糖　ごま油　さといも 米油　米	豚肉　豆腐　牛乳 **さばのみそ煮**	ほうれんそう　もやし　せとか ごぼう　にんじん　だいこん 長ねぎ	エネルギー　821 kcal たんぱく質　35.0 g 脂質　21.2 g 食塩相当量　2.7 g
18	月	麦ごはん	○	黒酢de酢豚 にんじんしゅうまい 中華風和えもの ▼五目スープ	でんぷん　米油　砂糖　ごま油 ごま　はるさめ　米　麦	豚肉　鶏肉　牛乳 **にんじんしゅうまい**	古根しょうが　たけのこ　にんじん 玉葱　れんこん　ピーマン キャベツ　きゅうり　こまつな 干し椎茸	エネルギー　911 kcal たんぱく質　32.1 g 脂質　26.2 g 食塩相当量　2.9 g
毎月19日は食育の日！今月は「インドネシア」の料理が登場します ✨								
19	火	ごはん	○	アヤムゴレン トゥミス・サユール風野菜炒め ブロッコリーのソテー グラタン インドネシア	小麦粉　でんぷん　米油　砂糖　米	鶏肉　牛乳 **グラタン**　**ハム**	にんにく　古根しょうが　キャベツ もやし　にんじん　ブロッコリー カリフラワー	エネルギー　940 kcal たんぱく質　29.1 g 脂質　34.6 g 食塩相当量　2.4 g
20	水	ごはん	○	冬野菜のキーマカレー 彩り野菜のチーズサラダ ▼洋風かきたま汁 せとか 小袋アーモンド	米油　小麦粉　じゃがいも でんぷん　アーモンド　米	豚肉　チーズ　鶏卵　牛乳 **ベーコン**	玉葱　にんじん　れんこん グリンピース　にんにく 古根しょうが　トマト　キャベツ とうもろこし　せとか　パセリ	エネルギー　849 kcal たんぱく質　29.5 g 脂質　27.2 g 食塩相当量　2.4 g
21	木	ごはん	○	ぶりの照り焼き キャベツの昆布炒め 小松菜のゆずポン和え 炒り豆腐	砂糖　でんぷん　ごま油　米油　米	ぶり　豆腐　牛乳 **炒り卵**　**塩昆布**	古根しょうが　きゅうり　キャベツ こまつな　にんじん　もやし　ゆず 干し椎茸　グリンピース	エネルギー　837 kcal たんぱく質　32.5 g 脂質　26.6 g 食塩相当量　2.3 g
22	金	ロールパン	○	ポークビーンズ プレーンオムレツ いりことアーモンドの甘辛和え ブロッコリーのマヨおかか ▼ヨーグルトポンチ	米油　砂糖　でんぷん　アーモンド ごま **ロールパン**　**マヨネーズ**	大豆　豚肉　かつお節　牛乳 **ヨーグルト** **プレーンオムレツ**　**いりこ** **焼きちくわ**　**ベーコン**	セロリー　にんじん　玉葱 グリンピース　ブロッコリー 黄桃缶　みかん缶　パイン缶	エネルギー　868 kcal たんぱく質　37.2 g 脂質　35.7 g 食塩相当量　3.2 g
25	月	麦ごはん	○	鮭の塩焼き　全国学校給食週間 れんこんのマヨネーズ炒め 花形しんじょ野菜あん ▼豚汁 せとか 手巻きのり	米油　でんぷん　じゃがいも　米 **マヨネーズ**	さけ　豚肉　豆腐　みそ 手巻きのり　牛乳 **五目しんじょ（花型）** **ベーコン**	れんこん　こまつな　にんにく せとか　えだまめ　にんじん 長ねぎ　ごぼう	エネルギー　841 kcal たんぱく質　38.2 g 脂質　24.7 g 食塩相当量　2.5 g
26	火	ごはん	○	赤魚の煮つけ ごまドレッシングサラダ きのこの生姜炒め 照り焼き肉団子	砂糖　でんぷん　ごま　米油　米	あかうお　牛乳 **ミートボール** **ベーコン**　**ハム**	古根しょうが　キャベツ　きゅうり にんじん　エリンギ　えのきたけ 玉葱	エネルギー　824 kcal たんぱく質　35.4 g 脂質　22.8 g 食塩相当量　2.8 g
27	水	ごはん	○	ハンバーグトマトソース ホットサラダ にんじんとじゃこの和えもの ほうれん草のソテー ▼ひよこ豆のスープ 型抜きレアチーズ	米油　しらたき　ごま油　米 **デミグラスソース**	ひよこまめ　鶏肉　牛乳 **ちりめんじゃこ** **ハンバーグ**　**ベーコン** **型抜きレアチーズ**	玉葱　にんにく　マッシュルーム ブロッコリー　カリフラワー とうもろこし　にんじん ほうれんそう とうもろこし　もやし	エネルギー　912 kcal たんぱく質　34.9 g 脂質　30.7 g 食塩相当量　2.8 g
28	木	コッペパン	○	鶏のから揚げ ツナのスパゲティ いろどりサラダ えびと卵の炒めもの りんごジャム	でんぷん　米油　スパゲティ オリーブ油　ごま油　砂糖 **コッペパン**	鶏肉　まぐろ油漬　むきえび　牛乳 **ハム**　**炒り卵**	古根しょうが　にんにく　まいたけ 玉葱　キャベツ　にんじん とうもろこし　はくさい **りんごジャム**	エネルギー　831 kcal たんぱく質　39.0 g 脂質　34.3 g 食塩相当量　3.4 g
29	金	ごはん	○	生揚げの四川煮 くきわかめのナムル 揚げ餃子 ▼杏仁豆腐	ごま油　砂糖　でんぷん　はるさめ ごま　米油　米	生揚げ　豚肉　みそ　くきわかめ 牛乳 **杏仁寒天**　**ぎょうざ**	玉葱　にんじん　古根しょうが にんにく　チンゲン菜　白桃缶 パイン缶　黄桃缶	エネルギー　947 kcal たんぱく質　30.1 g 脂質　29.8 g 食塩相当量　2.2 g

【月平均】エネルギー：875kcal　たんぱく質：34.0g　脂質：27.9g　食塩相当量：2.8ｇ

●献立予定表の食品欄の **点線囲い** の中にある食品は、詳細な配合表を公表している加工品及び調味料となります。なお、調味料については記載してないものもあります。

●献立ごとの使用食材　加工品等を確認したい時は、中学校給食ブログをご覧ください。

●食材等の都合により、献立内容を変更することがあります。ご承知おきください。

学校給食課連絡先：０４２－７６９－８２８３

1月 給食だより

令和８年度１月
相模原市中学校給食



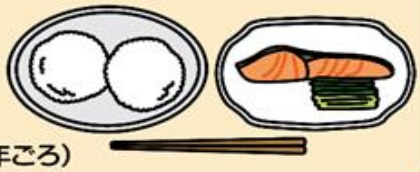
日本の学校給食のあゆみ



学校給食の始まり

明治 22（1889）年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正 12（1923）年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。

おにぎり
焼き魚
漬物
（明治22年ごろ）



五色ごはん
栄養みそ汁
（大正12年ごろ）







支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和 21（1946）年 12 月 24 日に LARA（アジア救援公認団体）から給食用物資の寄贈を受けて、翌１月に学校給食が再開されました。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない１月24日からの１週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

ミルク
トマトシチュー
（昭和22年ごろ）



コッペパン・ミルク
クジラの竜田揚げ
せん切りキャベツ
（昭和25～30年ごろ）



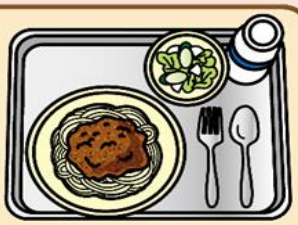




バラエティー豊かな献立内容に

昭和 29（1954）年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和 51 年に米飯（ご飯）が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。

ミートスパゲッティ
牛乳
フレンチサラダ
（昭和40～50年ごろ）



カレーライス
牛乳・塩もみ
ゆで卵
（昭和51年ごろ）





▼給食の予約サイトはこちら

毎日の給食の予約が自動で入る
『在校時一括予約』の手続きや、
クレジットカードでの入金も
こちらからすることができます☆彡

▼中学校給食ブログはこちら

毎日の給食の写真や一口メモ、
献立の詳細を掲載しています。
利用登録など、各種申請用紙もダウン
ロード可能です♫